DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. **Nr. 1.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień dziesiąty.

1. Ćwiczenia rzędowe: ustawienie kolumny ćwiczebnej i pochody ze zwrotem wstecz i w prawo.

Skłon głowy wstecz i wprzód.

W post. nazewnątrz krocznej — napon (na palce stóp) i kucznięcie na nodze tylnej, prężąc równocześnie ram. w pion i w dół. (1—4). 1. Na palce stań, ręce na barki, 2. kucznij na tylnej nodze, ram. w pion pręż (nogę tylną ugina się do 90°, przednią zaś nieznacznie), 3. nogi prostuj, ręce na barki, 4. na całe stopy wróć, ram. w dół.

Wypad ram. w pion: prężenie ram. w bok — w pion — w bok.

Z wypadu lewą do wypadu prawą na rokaz: »Zmiana wypadu — raz:«

Przenosząc ram przodem w dół, przechodzi się do postawy zasadnej. »Dwa!«

Wypad prawą i przenieś równocześnie ram. przodem w pion.

Trzy kroki wprzód, trzy wstecz w po-chód!

Post. spoj. ręce na biodra — zwrot tułowia ze zwrotem głowy w przeciwnym kierunku. (Zwrot tułowia w lewo, a głowy w prawo i przeciwnie).

Rozkrok, ram. w pion — kucznięcie (*2* razy).

2. Ram. w pion, skłon wstecz z ustaleniem karku przez współćwiczącego (dłoń pod karkiem, palce na tylnej części głowy) — napony.

Rozkrok ram. w pion — skłon łukiem wprzód i wprzód zwykły.

Stanie na rękach (z pomocą współćwiczących).

3. Wspinanie poskokiem po linie w pion — pochód w dół, przenosząc ręce naprzemian na biodro.

Pochód równoważny pośrednimi klęczkami jednonóż naprzemian.

Lewą nogę skurcz, ręce na biodra — przenieś w bok, a następnie wstecz, pochylając równocześnie tułów zwolna wprzód aż osiągnie z nogą wstecz podniesioną położenie poziome (waga, stojąc na jednej nodze). W postawie tej wytrzymaj 2—4 sekundy.

4. Skłon łukiem wprzód, ram. wprzód (ręce stykają się ze sobą, dłonie nazewnątrz), ruchy pływackie ramion: 1. ram. przenieś w bok (dłonie nazewnątrz), 2. ram. skurcz (łokcie przyciśnięte do boków, ręce przed piersiami stykają się ze sobą, dłonie nazewnątrz), 3. pręż ram. wprzód do położenia pierwotnego.

5. Podpór leżąc przodem — podnoszenie nóg naprzemian.

6. Wypad nazewnątrz ze zwrotem głowy w kierunku nogi wypadnej, tułowia zaś w stronę przeciwną — skłon tułowia w kierunku nogi wypadnej.

7. Bieg trwały.

Krok bostonowy: 1. wykrok, 2. na palce nogi przedniej, 3. na całe stopy.

Przenoszenie ram. przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół: głęboki oddech.

8. Zwieszenie postawne — pochód ram. w bok (łata w wysokości bioder).

Podpór przodem — rzutem nóg wstecz do chwilowego przedmachu zawrotnego, a następnie do podporu przodem — odruchem do zeskoku (wytrzymać kucznięcie).

9. Przeskok wolny ponad łatę (90 *cm*)
„ odwrotny ponad łatę
„ rozkroczny „ konia
} posobnie

10. W postawie zasadnej: zwróć dłonie nazewnątrz (wdech) — do pierwotnego położenia wróć (wydech).

Tydzień jedynasty.

1. Ćwiczenia rzędowe: ust. kolumny ćwiczebnej i pochody w kolumnie.

Skłon głowy wstecz, wprzód i w bok.

Ręce na barki (w tempie wolnym) i opuść (2—4 razy).

Ręce na barki — prężenie ram. w bok, dłoń do góry (tempo wolne).

Przenosz. ram. z położ. w bok, w pion i napon.

Kucznięcie i pręż. ram. w pion.

Post. spoj., ręce na kark i zwrot tułowia — skłon tuł. w bok.

Przygot. do skoku wolnego (2 razy).

Pręż. ram. w trzech kierunkach (u. p. w bok, w pion, w dół lub w bok, w pion, w bok itd.).

Skłon wstecz (mniej znaczny), ram. w bok (dłonie do góry) — przenosz. ram. w pion i w bok.

Rozkrok, ram. w pion, skłon wprzód — przenosz. ram. w dół, a w pion (przodem w tempie szybkiem).

Rozkrok, ręce na biodra — kucznięcia i przysiady (2 razy).

2. Ram. w pion, skłon wstecz z ustaleniem karku (przez współćwiczącego) — skurcze nóg naprzemian.

Stanie na rękach (z pomocą współćw.) — uginanie ramion.

3. Zwieszenie pionowe (na dwu linach) — uginanie ram.

Przeploty skrzyżnie do góry (głową wprzód) i w dół (nogami wprzód).

4. Skłon łukiem wprzód (ram. wprzód) — ruchy pływackie ramion.

5. Podpór leżąc przodem — podnoszenie nóg naprzemian.

6. Wypad na zewnątrz (ręce na biodra) ze zwrotem głowy w kierunku nogi wypadnej, tułowia w kierunku przeciwnym — skłony tułowia w kierunku nogi wypadnej (1—3 razy).

Ręce na biodra — przyg. do skoku wolnego (1—4).

7. Bieg trwały.

Pochód na palcach.

8. Zwieszenie łukiem — pochód w bok.

Podpór przodem o ram. wyprost. — do podporu przodem o ram. ugiętych (2—3 razy).

9. Przeskok wolny z półobrotem (w lewo i w prawo).

10. W wykroku lewą, ram. ugięte przed piersiami, skłon wstecz — rzut ram. w bok, noga lewa do prawej, ramiona ugnij, wykrok (2—4 razy).

Ręce na biodra — napony.

Przenoszenie ram. przodem w pion — opuszczanie bokiem w dół z równoczesnym zwrotem tułowia naprzemian (2—3 razy).

Ćwiczenia zawodnicze
na II. zlot chorwackiego Związku sokolego w Zagrzebiu r. 1911.

Oddział wyższy.

Drążek. (Jeżeli nie podano chwytu — rozumieć należy nachwyt).

1. Z naskoku wymyk przodem (bez dotknięcia) łącznie z opustem wstecz do zwiesz. z poziomką nóg — zwiesz. przewrotne przodem łącznie z wychwytką (dozwolone ugiąć przytem ramiona) — przemyk przodem (z podporu) o ram. prostych do zwieszenia — wymyk odmachem — opust wstecz do zwiesz. przewrotnego przodem przewlek nóg do zwiesz. przewrotnego tyłem — wychwytka tyłem i natychmiast poziomka nóg w podporze — wytrzymaj — opust wstecz — przewlek nóg wprzód z łączną wychwytką przodem — pomyk (wysoki o wyprostowanych ramionach) do postawy na ziemi.

2. Z pomyku podchwytem, w przednim zamachu przewlek nóg do zamachu w zwieszeniu tyłem — wychwyt tyłem $1/2$ obrót do podporu przodem — odmyk wagą do zwiesz. — zamach i łącznie przewlek nóg do zwiesz. przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem do podporu tyłem — odmyk wstecz, przewlek nóg łącznie z wychwytem przodem — przemyk z podporu (o ram. prostych i wysoko) do zeskoku w tyle.

3. Z naskoku wychwyt przodem — odmyk wprzód do zwiesz. przewlek nóg do zwiesz. przewrotnego tyłem o nogach skurczonych i rzutem nóg, waga tyłem — wyciąg tyłem (krzyże w łuk) do podp. tyłem — $1/2$ obrotu do podporu przodem nachwytem — opust wstecz do zwiesz. przewrotnego przodem łącznie wychwyt przodem — kołowrót wolny wstecz w podporze przodem (bez dotyku) — opust wstecz do zwiesz. przewrotnego przodem — przewlek nóg łącznie przemyk tyłem do zeskoku wprzód.

4. Ze zwieszenia podchwytem: podmykiem wychwyt przerzut o ram. ugiętych do zwieszenia — przy tylnym zamachu zmiana chwytu równorącz w nachwyt — w przednim zamachu $1/2$ obrotu do dwu chwytu — wymyk tyłem z $1/2$ obrotem do podporu przodem opust wstecz do zwiesz. przewrotnego — przewlek nóg do zwiesz. tyłem przerzutnego (krzyże w łuk) — wspieranie tyłem za pomocą chorągiewki do podporu tyłem — $1/2$ obrotu do podporu przodem — zawrotka przerzutna do postawy na ziemię.

5. Z naskoku do dwuchwytu: zamach — przemyk tyłem z $1/2$ obrotem (w stronę podchwytu) do zwierz. nachwyt. przodem — wychwyt — kołowrót wprzód w podp. przodem — odmachem wprzód do zwieszenia i pośrednim zamachem wymyk przodem (wysmyk

olbrzymi) do podp. przodem — opust wstecz do zwiesz. z poziomką nóg — $^1/_2$ obrotu z poziomką do dwuchwytu — wydźwig przodem do nachwytu podmyk z $^1/_2$ obrotem do postawy na ziemi.

Poręcze.

1. W środku poręczy: z podporu poprzek o ram. prostych: zamachem stanie o ram. prostych — opust do wagi na jednym łokciu — zwolna poziomka nóg w podp. — zamachem zaznaczyć stanie o ram. prostych, odmach wstecz do podp. na ramionach — przewrót wstecz (krzyże w łuk — ram. w bok) — wychwyt — przewrót wprzód do podporu — koło zawrotne nad prawą (l.) żerdzią i łącznie odboczka w prawo (l.) nad lewą (pr.) żerdź z $^1/_4$ obrotem w lewo (pr.) do postawy na ziemi, tyłem do poręczy.

2. Z podporu na ramionach w środku poręczy: zamach — wychwyt do stania o ram. prostych — opust wagą do poziomki nóg w podporze — opust do podporu przewrotnego na ramionach - powoli przewrót wstecz do wagi na prawym (l.) łokciu — do wagi poprzek — koło zawrotne w prawo (l.) nad prawą (l.) żerdzią — koło odwrotne nad prawą (l.) żerdzią — odwrotka w prawo (l.) nad prawą (l.) żerdzią łącznie z $^1/_2$ obrotem w lewo (pr.) do zeskoku na ziemi, prawym bokiem do poręczy.

3. Z podporu na ramionach w środku poręczy: w przednim zamachu wspieranie do podporu prostego, w tylnym zamachu stanie o ram. prostych — powrót do podporu, w przednim zamachu $^1/_2$ obrotu w lewo (pr.) równorącz — opust wstecz do podporu przewrotnego na ramionach i przewrót wstecz (ram. w bok) — wychwyt do stania o ram. prostych — zawrotka ponad obie żerdzie w prawo (l.) do postawy na ziemi, lewym bokiem do poręczy.

4. Z podporu na ramionach: zamachem przewrót wprzód (ram. w bok) — zamachem wspieranie do podporu o ram. prostych i łącznie rozkroczka ponad obie poręcze (bez dotyku) — koło zawrotne w prawo (l.) z $^1/_2$ obrotem w lewo (pr.) — zamachem stanie o ram. prostych — opust do stania na ramionach (krzyże w łuk) — przewrót wprzód (krzyże w łuk) do podp. o ram. prostych — zamachem pośrednim odwrotką w prawo (l.) ponad obie poręcze do zeskoku na ziemi, lewym bokiem do poręczy.

5. Na końcu poręczy (czołem na zewnątrz poręczy): wymyk przodem do poziomki nóg — ciągiem stanie o ram. prostych — zwolna zamach pośredni — koło zawrotne obunóż nad lewą żerdzią — koło zawrotne obunóż nad prawą żerdzią — zamachem stanie o ram. prostych — opust do podporu przewrotnego na ramionach — zamachem wspieranie łącznie rozkroczka do postawy na ziemi.

Kółka.

1. Zwieszenie (skokiem) poziomka nóg — zwiesz. przewrotne — wychwyt — kołowrót wprzód — poziomka w podporze — opust nóg do podp. zwykłego — podporem rozpiętym do poziomki nóg w zwieszeniu — zeskok.

2. Z naskoku wymyk przodem — poziomka nóg — opust wstecz do zwiesz. przewrotnego — zwolna zwiesz. przerzutnem do wagi tyłem — wykręt (w barku) do zwiesz., zaznaczyć poziomkę nóg — zeskok w zamachu tylnym.

3. Z naskoku do zwieszenia — wydźwig przodem — zwolna kołowrót w podp. wstecz — ciągiem stanie o ram. ugiętych — przerzut do zwieszenia — w przednim zamachu wymyk przodem do poziomki nóg — zeskok.

4. Z naskoku wagą do zwiesz. przerzutnego — wspieranie tyłem zapomocą chorągiewki — poziomka nóg w podp. — opust wstecz i przerzut wstecz wykrętem w barkach — zamach pośredni — w przednim zamachu przewrót rozkroczny do postawy na ziemi.

5. Z naskoku zwieszenie — zamachem wychwyt do poziomki nóg — opust wprzód do poziomki nóg w zwieszeniu — wspieranie ciągiem równorącz — opust wprzód wagą do wagi w zwiesz. tyłem — wagą zwolna zwiesz. przerzutne — zamach — w przednim zamachu zwiesz. przewrotne tyłem i łącznie rozkroczka ze środka ramion wprzód, do postawy na ziemi.

Koń wszerz z łękami (ćwiczenia należy przerobić w obie strony). (Uw. Koło odwrotne wykonuje się jednę nogą sposobem odwrotnym).

1. Z naskoku: koło odboczne w lewo wprzód — koło odwrotne w prawo — przemach okroczny lewą wprzód pod lewą ręką — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą wprzód do podp. tyłem — koło odboczne w prawo wstecz — koło okrocznie wstecz prawą i łącznie (bez dochwytu lewą za przedni łęk) odwrotka w prawo ponad konia do postawy na ziemi.

2. Dochwyt prawą za przedni łęk, lewą za kark: z naskoku z postawy pobok: przemach odboczny w lewo i łącznie (bez dochwytu lewej za kark) przemach odwrotny w prawo do siodła ($^1/_2$ obrotem w prawo) — przemach okroczny prawą wstecz — przemach okroczny lewą wprzód — przemach okroczny prawą wprzód (do podporu tyłem) — koło zawrotne w prawo — przemach odboczny w lewo wstecz do podporu przodem — koło odboczne w prawo wprzód (nad przednim łękiem i karkiem) z $^3/_4$ obrotem w lewo do postawy na ziemi, lewym bokiem do konia.

3. Z podporu na łękach: przemach okroczny prawą — przemach prawą wstecz (oba przedmachy dla nabrania zamachu) — koło odwrotne w prawo — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą (do siodła) — przemach okroczny prawą do podporu (okrak) na tylnym łęku — przemach okroczny prawą (nad grzbietem i siodłem konia z $^1/_2$ obrotem w prawo do podporu przodem na grzbiet (prawa ręka zostaje na łęku, tylko odpowiednio się ustawi, lewa dochwytuje za grzbiet) — bezpośrednio przemach odboczny w lewo wprzód i łącznie (bez dochwytu lewą) koło odwrotne w prawo

wprzód nad siodłem z obrotem w prawo do zeskoku na ziemi, lewym bokiem do konia.

4. Z naskoku przemach rozkroczny do podporu z poziomką nóg — przemach kuczny wstecz — koło odwrotne w prawo — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo do poziomki nóg — ciągiem do stania o ram. prostych — kuczka do postawy na ziemi.

5. Z podporu na łękach: przemach okroczny prawą — przemach prawą wstecz (oba przemachy dla nabrania zamachu) — przemach okroczny lewą do siodła — przemach okroczny prawą wprzód (do podp. tyłem) — koło zawrotne w prawo z $^1/_2$ obrotem w lewo podp. przodem na łękach — koło odwrotne w prawo — przemach odboczny w lewo i łącznie (bez dochwytu lewą) koło odwrotne w prawo (ponad karkiem) do zeskoku na ziemię, lewym bokiem do konia.

Oddział niższy.

Drążek.

1. Zamach — wychwyt — przemyk przodem do zwieszenia — wychwyt — kołowrót wstecz w podporze przodem — opust wstecz do poziomki w zwieszeniu — wydźwig przodem — podmyk.

2. Z naskoku: w tylnym zamachu wspieranie do podp. przodem — opust wstecz do zwiesz. przewrotnego — wychwyt — przemach odwrotny prawą (l.) do środka rąk do podporu okrakiem — kołowrót okrakiem wstecz — opust wstecz, przewlek i podmykiem zamach i $^1/_2$ obrót w lewo do dwuchwytu — wychwyt do nachwytu — odmyk wprzód do poziomki nóg w zwiszeniu — opust nóg do zwieszenia zwykłego — wspieranie rzutem naprzemianrącz — podmyk z $^1/_4$ obrotem w lewo (pr.) do postawy na ziemi.

3. Z naskoku: w tylnym zamachu wspieranię okrakiem prawą (l.) z $^1/_2$ obrotem w lewo (pr.) — opust wstecz, przewlek, wychwyt — odmyk wprzód do zwiesz. przewrotnego, przewlek, wydźwig tyłem do podp. tyłem — $^1/_2$ obrotu w lewo (pr.) do podp. przodem — opust. wstecz do zwiesz. przewrotnego — przewlek do zwiesz. przewrotnego tyłem — wagą do zwiesz. tyłem — zeskok.

4. Zwieszenie — poziomka nóg wydźwig przodem — opust wstecz do poziomki nóg w zwieszeniu — zamach wstecz — wychwyt — przemyk tyłem do postawy na ziemi.

5. Z naskoku $^1/_2$ obrotu w lewo (pr.) do zwieszenia dwójchwytem (lewa (pr.) podchwyt) i łącznie wspieranie rzutem naprzemianrącz do podp. przodem nachwytem — odmyk wprzód do wagi przodem prawa (l.) ugięta — przewlek do zwiesz. tyłem opust prawej (l.) ręki obrót podwójny do zwiesz. zwykłego nachwytem — wydźwig przodem — podmykiem zamach — przemyk tyłem do zeskoku na ziemię.

Poręcze.

1. W podporze na ramionach: zamachem wychwyt — koło zawrotne w lewo (pr.) nad lewą (pr.) żerdzią do poziomki nóg —

zamachem waga poprzek z oporem o prawy (l.) łokieć — odmach wstecz do podp. przewrotnego na ramionach — przewrót wstecz (ram. w bok.) — wychwytka i łącznie siad odwrotny na lewą (pr.) żerdź — zawrotka po nad obie poręcze w prawo z $^1/_2$ obrotem w lewo do postawy na ziemi, lewym bokiem do poręczy.

2. W podporze na ramionach: zamachem przewrót wstecz (ram. w bok) — przewrót wstecz zwolna do podp. prostego — w przednim zamachu $^1/_2$ obrotu równorącz w lewo (pr.) — poziomka nóg — siad odwrotny na prawą (l.) żerdź — $^1/_4$ obrotu w lewo (pr.) do podporu leżąc pobok (oburącz, obunóż) — koło odwrotne prawą (l.) — przemach okroczny lewą (pr.) do środka poręczy z $^1/_4$ obrotem w prawo (l.) i przemach odwrotny lewą ponad lewą żerdź do siadu rozkrocznego odwrotnego na obie żerdzie — zesiad odwrotny na prawo, równocześnie prawą nogą przemach okroczny wstecz z $^1/_4$ obrotem w prawo do podp. leżąc pobok (oburącz, obunóż) — koło odwrotne w prawo — odboczka w lewo po nad obie poręcze do zeskoku.

3. W skok do podp. ugiętego — podpór prosty — ciągiem stanie o ram. prostych — przewrót wprzód do podp. o ram. prostych — zaznaczyć siad rozkroczno-odwrotny i natychmiast odbiciem opust wstecz do podp. na ramionach — przewrót (rozkroczny) wstecz — wychwyt — siad odwrotny w prawo (l.) na prawą żerdź z $^1/_4$ obrotem w lewo (pr.) do podp. leżąc pobok — (prawo (l.) nóż — przemach lewą nogą ukroczny wstecz, zeskok z $^1/_4$ obrotem w lewo (pr.) do postawy na ziemi, prawym (l.) bokiem do poręczy.

4. Na początku poręczy (twarzą do poręczy): poskok do zwiesz. przewrotnego — wychwyt — w tylnym zamachu podpór o ram. ugiętych — w przednim zamachu poskok wprzód i podpór o ram. prostych — koło zawrotne w prawo (l.) nad prawą (l.) żerdzią do poziomki nóg — (w poziomce) $^1/_2$ obrotu w lewo (pr.) naprzemianrącz — pośrednim zamachęm odwrótką w lewo (pr.) z $^1/_2$ obrotem w prawo (l.) do postawy na ziemi, prawym bokiem do poręczy.

5. Na końcu poręczy (twarzą na zewnątrz): z podporu na ramionach w tylnym zamachu podpór leżąc (na ramionach — nogi rozkrocznie na obu żerdziach) — zwolna wspieranie do podp. i poziomka nóg — odmach do podp. na ramionach — w przednim zamachu wspieranie do poziomki nóg — zamach — w przednim zamachu spad do podp. przewrotnego na ramionach — zamach — w przednim zamachu wspieranie — rozkroczka do postawy na ziemi.

Kółka.

1. Zwiesz. — spieranie rzutem oburącz — opust wprzód do zwiesz. przewrotnego — poziomka nóg — wspieranie ciągiem do poziomki nóg — opust wprzód do zwiesz. przewrotnege — zeskok wprzód.

2. Z naskoku zamach — wychwyt — opust wprzód do zwiesz. przewrotnego — waga przodem prawa (l.) skurczona — zamach wykręt wprzód w barkach do zwiesz. przewrotnego — zwolna opust

nóg, krzyże w łuk, zwiesz. o lewem (pr.) ram. ugiętem, prawem (l.) w bok — zeskok.

3. Zwieszenie — poziomka nóg — zwiesz. przewrotne — zamach pośredni — zamach wprzód i przerzut wstecz z wykrętem w barkach — poziomka nóg — zwiesz. przewrotne — zamach pośredni i przewrót kuczny wstecz do postawy na ziemi.

4. Zwiesz. — zwiesz. przewrotne — zamachem wykręt w barkach wprzód do zwiesz. przewrotnego — wychwyt — kołowrót wprzód w podporze — poziomka nóg. w podp. — w poziomce opust wstecz do poziomki w zwiesz. — natychmiast zeskok.

5. Zwiesz. — zwolna zwiesz. przewrotne — wychwyt — podporem rozpiętym (ram. w bok) spad do zwieszenia — zwiesz. przerzutne (krzyże w łuk) — zwolna do wagi tyłem — zeskok.

Koń wszerz z łękami. (Ćwiczenia wykonać w obie strony).

1. Z naskoku: koło odwrotne w prawo — koło okroczne w lewo — koło odwrotne w prawo do wagi z oparciem o prawy łokieć — koło okroczne w prawo, nad grzbietem z $^3/_4$ obrotem w lewo, do postawy na ziemi (lewym bokiem do konia).

2. Z podporu na łękach: przemach okroczny prawą — przemach okroczny nawrotny — koło odwrotne w prawo — przemach odboczny w lewo, do podp. tyłem — koło okroczne prawą wstecz — kuczka wstecz do przysiadu — (odbiciem) rozkroczka wprzód, do postawy na ziemi.

3. Uchwyt prawą ręką za przedni łęk, obróconym nachwytem, lewą za kark: z naskoku koło okroczne prawą z $^1/_2$ obrotem w lewo do podp. tyłem na łękach — przemach okroczny lewą wstecz, prawą wstecz do podp. przodem — przemach odboczny w lewo do podp. tyłem — koło zawrotne w lewo z $^1/_4$ obrotem w prawo do postawy na ziemi (prawym bokiem do konia).

4. Uchwyt prawą ręką za przedni łęk, lewą za kark: z naskoku przemach okroczny lewą do środka — nożyce odboczne w prawo, przemach okroczny lewą do podp. tyłem — koło zawrotne w lewo i łącznie (bez dochwytu lewą za łęk) koło odwrotne w lewo naprzód nad grzbietem do postawy na ziemi (lewym bokiem do konia).

5. Z naskoku: przemach okroczny lewą do środka — przemach okroczny prawą do podp. tyłem — koło zawrotne w prawo — przemach zawrotny prawą do środka i natychmiast dalej przemach okroczny prawą na zewnątrz do podp. nad tylnym łękiem — przemach okroczny prawą wstecz nad grzbietem, dalej nad siodłem z $^1/_2$ obrotem w prawo i dochwytem lewej ręki za grzbiet do podp. przodem (prawa ręka pozostawszy na tylnym łęku chwyta nachwyt) — koło odwrotne w prawo z $^1/_2$ obrotem w prawo do postawy ziemi (lewym bokiem do konia).

Sokol czeski Nr. 12 — 1910.

Młodzież austryacka w porównaniu z amerykańską.

Docent uniwersytetu niemieckiego w Chicago dr. Adolf von Noé opisuje swoje spostrzeżenia, poczynione nad stosunkami panującymi w Ameryce i porównuje je z austryackimi.

Stwierdza on, że Monarchia pod względem oświaty, literatury i sztuki nie ustępuje krajom zamorskim. Nie może się im jednak równać pod względem sposobów walki o byt. Ludom austryackim brakuje według autora trzech rzeczy: niezłomnej siły woli, trzeźwych zapatrywań i poczucia własnej godności.

Wszystkie te zalety posiadają w wysokim stopniu amerykanie, którzy je zwą: »will power« — common sense« i »self respect«. Są to ich cnoty narodowe, które zawczasu wpajają w młodzież.

W dzisiejszych czasach szybkiego postępu i szybkiej zmiany stosunków społecznych, kiedy na każdem stanowisku wre zacięta walka, w której — jak widzimy — upadają słabsi, robiąc miejsce mocniejszym — cnoty amerykanów bardzoby się nam przydały.

Powie ktoś: wszak ludy monarchii robią niezgorsze postępy i na polu ekonomicznem i politycznem. Na to autor odpowiada: »Tak jest — ale Turcy i Włosi pod tymi względami także postępują«. Różnica tylko leży w tem, że w tych międzynarodowych wyścigach o zwycięstwo w postępie — jedni zdążają chyżością lokomotywy — inni wozu ciągnionego przez woły. Wszyscy idą naprzód — lecz niektórzy pozostają beznadziejnie w tyle.

Dlaczego ludy monarchii nie zdążają w równem tempie z innymi? Czy winny tutaj: biurokracye, szkoły lub polityka? Nie! Na taki stan rzeczy złożyły się wszystkie czynniki — winni jesteśmy wszyscy, dlatego, że nie śledzimy dokładnie, otaczających nas stosunków — nie postępujemy dość szybko z postępem i nie staramy się przyswoić sobie doświadczeń zdobytych przez innych.

Nigdzie nie spotykamy więcej ludzi zniechęconych do życia i narzekających na ciężkie warunki bytu — jak u nas. Nikt nie wierzy we własne siły — każdy wygłasza swoje skargi głośno — jakby inni nie mieli swoich kłopotów i musieli słuchać jego lamentów. Brak nam odwagi i umiejętności urządzenia sobie życia tak, aby być z niego zadowolonym.

Główną naszą wadą jest wstręt do pracy samodzielnej. Nigdzie na świecie prócz Włoch nie są urzędnicy gorzej sytuowani jak monarchii, a jednak wszystka prawie młodzież po ukończeniu studyów pcha się do urzędów. Ma ona tutaj wprawdzie gorsze warunki bytu, ale za to wolna jest od trosk i trudów pracy samodzielnej. Urzędnicy bankowi i fabryczni, inżynierowie, chemicy, lekarze itd.

są o wiele lepiej sytuowani i mogą sobie wygodniej życie urządzić, a jednak zawody te naszej młodzieży nie pociągają. Ona woli pędzić żywot obdłużanego urzędnika, czerpać do czasu z bogatej kasy rodzicielskiej lub liczyć na posag żony. Gdzież tu może być mowa o silnej woli, zdrowych poglądach i poczuciu własnej godności.

Dr. Noé w ciągu swojego dziesięcioletniego pobytu w Ameryce miał sposobność niejednokrotnie czynić spostrzeżenia nad sposobem życia obywateli austryackich, osiadłych w Ameryce. Zauważył on, że po pewnym czasie znikała u nich nieporadność — budziła się wola i samodzielność — tak, że w niczem prawie nie ustępowali rodowitym Amerykanom. W Chicago jest dużo dzielnych lekarzy, inżynierów, profesorów, adwokatów i kupców, skutecznie konkurujących z tubylcami. Na podstawie tych spostrzeżeń dochodzi więc autor do wniosku, że w obywatelach austryackich są zalety ludów zachodnich, lecz trzeba je rozbudzić i wykształcić. Są oni pojętni i potrafią się łatwo dostosować do nowych warunków — posiadają dużo taktu, a gdy jeszcze obok wrodzonego wesołego usposobienia i optymizmu nabędą od innych praktycznego zmysłu i siłę woli, stają się ludźmi nowoczesnymi w całem tego słowa znaczeniu.

Jako radę zaleca autor inny sposób wychowania młodzieży. Trzeba ją uczynić samodzielną i wzmocnić w niej siłę woli, oraz wcześnie zaprawiać do życia praktycznego.

Czy nie jest to charakterystyczne, że Austrya jest jedynym krajem kulturalnym, w którym młodzieniec, według prawa dopiero z dwudziestym czwartym rokiem życia staje się samodzielnym obywatelem — mogącym sobą dowolnie rozporządzać, podczas gdy Anglicy lub Amerykanie już w dwudziestym pierwszym roku życia zostają pełnoletnimi?

Przytoczyłem uwagi dra Noé'go i jakkolwiek odnoszą się one w pierwszym rzędzie do młodzieży niemieckiej — to jednak nie da się zaprzeczyć, że wszystkie powyższe błędy spotykamy na każdym kroku u nas. Wprawdzie oświata stale wzrasta — a pod względem literatury i sztuki stoimy na równi z innymi, lecz cóż, kiedy nasza przysłowiowa »nędza Galicyi« jak istniała tak istnieje. Brak nam samodzielności inicyatywy i odwagi — a nasze charakterystyczne »jakoś to będzie« święci ustawicznie tryumfy. Zadaniem naszem, a »Sokoła« jako instytucyi narodowej i wychowawczej przedewszystkiem — jest zmienić dotychczasowe stosunki — nie zaniedbywać niczego, co prowadzi do osiągnięcia u następnych pokoleń szczęścia i pełnego zadowolenia.

Gry, zabawy, różnego rodzaju sporty i wycieczki obok gimnastyki systematycznej uprawiane stale z naszą młodzieżą — są, jak uczy doświadczenie — doskonałymi czynnikami rozwijającymi samodzielność, odwagę i ufność we własne siły. Badając stosunki narodów zachodnich — tak często stawianych nam za przykład — do-

chodzimy do przekonania, że dzisiejszą potęgę swoją i znaczenie zawdzięczają one głównie odpowiedniemu systemowi wychowania cielesnego — wśród którego sporty i zabawy zajmują naczelne miejsce.

Fr. Kap.

RECENZYE.

Czesław Kłoś. Podręcznik ćwiczeń prostych. (Lekka atletyka). (C. d.)

Skoki.

Skoki radzi autor uprawiać: w lecie na boisku, w zimie na sali — i stosownie do tego podaje wskazówki, odnoszące się do ubrania ćwiczącego.

Skoki na sali powinny być przygotowaniem do skoków na boisku, dlatego nie należy się tu starać o osiągnięcie jakichś nadzwyczajnych wyników.

Skok wzwyż na sali radzi wykonywać z $^1/_4$ lub $^1/_2$ obrotem, jako bardzo ważny moment przygotowawczy do skoków stylem szkockim a szczególnie amerykańskim, które dzisiaj zdobyły sobie w świecie sportowym wyłączne panowanie. Technika wykonania tych skoków zdąża do tego, aby środek ciężkości ciała przenieść możliwie tuż ponad poprzeczkę. Szczegółowy opis tych skoków i przepisy treningu znajdzie czytelnik dokładnie opisane w książeczce dha Kłosia — zaznaczę tutaj tylko, że wyuczenie się ich jest bardzo trudne i mozolne, zwłaszcza dla tych, którzy skakali dotychczas stylem sokolim (równoczesne przenoszenie obu nóg).

Skok w dal. »Najpierwszem i najgłówniejszem założeniem dobrego skoku w dal — mówi autor — jest szybki i umiejętnie rozłożony rozbieg. Dlatego to zaleca autor ćwiczyć bieg osobno, a dopiero po jego opanowaniu przystąpić do samego skoku. Przestrzeń do rozbiegu powinna wynosić około 50 m. Należy ją podzielić na trzy następujące części: pierwsza około 12 m. biegiem swobodnym i powolnym — druga około 18 m. biegiem coraz szybszym, wreszcie trzecia 20 m. jak najszybszym biegiem. Dopiero w ostatniej chwili tuż przed belką, lub taśmą (około 5—6 m. przed belką) zwracać należy uwagę na miejsce odbicia. Doskonali zawodnicy mają rozbieg tak wyćwiczony, że wynosi on zawsze jedną i tę samą ilość kroków — co im wysoce ułatwia dobre i pewne odbicie. Energiczne odbicie wykonane po szybkim i pewnym rozbiegu jest momentem decydującym o dali skoku. W locie każe autor trzymać nogi podciągnięte pod siebie, ręce wyrzucone w przód. W ostatnim dopiero momencie wypycha się nogi wprzód a ręce wstecz. W końcu podaje autor sposoby mierzenia tego skoku.

Skok o tyczce w wyż obejmuje wskazówki odnośne do: chwytu tyczki (dwuchwytem) trzymania tyczki podczas biegu (skośnie grotem wprzód w górę), oddalenia rąk, szybkiego a pewnego rozbiegu i silnego odbicia się, a wreszcie zachowanie się zawodnika podczas lotu. Autor zaleca początkującym ćwiczyć ten skok bardzo ostrożnie. Należy najpierw wzmocnić (ćwiczeniami gim. i rzutami z wyjątkiem rzutu oszczepem) mięśnie i stawy, aby mogły sprostać silnym wstrząśnieniom i raptownym naprężeniom.

Trójskok z rozbiegu. Autor opisuje trzy sposoby jego wykonania, t. j.: 1. trzema po sobie następującymi krokami (sposób niemiecki), 2. odbić najpierw nogą lewą skoczyć na lewą, potem na prawą, a wreszcie doskok na obie nogi (sposób angielski), 3. można wykonać wszystkie trzy skoki na jednej nodze z doskokiem na obie (sposób irlandzki). Dalej następuje krytyczne zestawienie wad i zalet każdego z opisanych sposobów i podanie wymiarów możliwych do osiągnięcia przy każdym z 3 kroków. Ujemną stronę trójskoku stanowi nadwyrężające wysilenie ścięgien i kości nogi skaczącej — zwłaszcza kostki i kolana. Najlepszy dotychczasowy skok osiągnięty sposobem angielskim wynosi 15·25 m.

Skoki z miejsca obejmują: skok w wyż i skok w dal. Opisuje tu autor sposób wykonania i przytacza odnośne reguły zawodnicze, które zabraniają podczas brania zamachu odrywania nóg od ziemi. Postawa z jakiej się wykonuje skok jest dowolną, może to więc być postawa zasadna, rozkrok, wykrok, albo wypad. Autor zaleca postawę o nogach spojonych — jako najlepszą.

Na zakończenie tego działu przytacza autor t. zw. »skoki różne« obejmujące: skok dosiężny, skok z kombinacyą przedmiotów ruchomych i skoki do wody.

Opisuje też autor skok uprawiany przez pruską piechotę. Dwóch żołnierzy ujmuje karabin jeden za lufę drugi za kolbę i stoją ze zwróconemi do siebie twarzami. Trzeci żołnierz bierze rozbieg i odbijając się o karabin, skacze w wyż lub dal. Żołnierze trzymający karabin podrzucają go równocześnie w górę«.

Rzuty.

Rzut dyskiem charakteryzuje autor w następujący sposób: »Rzut dyskiem należy do tych ćwiczeń, przy których siła, zręczność i szybkość równie ważną odgrywają rolę. Wielcy dyskarze są to przeważnie ludzie rośli, silni i ciężcy, którym jednak nie brak temperamentu i zimnej krwi«. Następuje opis techniki rzutu i sposób ćwiczenia. Rzut składa się z trzech części; obrotu, trzymania dysku i wyrzutu, które trzeba najpierw oddzielnie potem łącznie wyćwiczyć. Najważniejszą rzeczą jest niezwykle silny i zupełnie pewny obrót (cały lub półtora). Wyrzucać dysk radzi autor pod kątem

30 do 35° — zbijając mylne mniemanie, że chcąc uzyskać najdalszy rzut, trzeba rzucać pod kątem 45°. W końcu wspomina autor o t. zw. stylu klasycznym — wykazując na podstawie dotychczasowych badań starożytności różnicę między dzisiejszym stylem klasycznym a dawnym greckim. Różnica jest ta, że dzisiejszy rzut klas. wykonuje się z miejsca, podczas gdy Grekom wolno było po rzucie postąpić kilka kroków naprzód.

Pchnięcie ciężaru. Tu podaje autor najpierw różnicę między pchnięciem a rzutem. »Przez pchnięcie ciężaru rozumiemy w języku gimnastycznym spowodowanie ruchu odnośnego ciężaru od barku ćwiczącej jednostki w kierunku do przodu, przyczem wypychające ramię nie śmie się dalej cofnąć, niż do barku. Skoro zaś wypadek ten zajdzie, wówczas mówimy już o rzucie, ponieważ uczucie, wynikające z natężenia pracujących mięśni, jest raczej uczuciem rzutu, niż pchnięciem«. Przy zawodach sportowych wypycha się najczęściej kule żelazne o ciężarze $7\frac{1}{4}$ kg. z koła o średnicy 2·13 m. Oprócz tego używają kostki kamiennej o ciężarze $7\frac{1}{2}$ — 10, $12\frac{1}{2}$ i 15 kg. Autor opisuje sposoby trzymania przedmiotu, które zależą od wielkości dłoni ćwiczącego — i sposób wypychania z miejsca, z koła i rozbiegu. Sposób wypychania kuli z koła jest najczęściej używany — dlatego też opisowi tego sposobu poświęca autor najwięcej miejsca. Wypchnięcie poprzedzają dwa lub trzy poskoki do przodu po średnicy koła, którego obwodu nie wolno zawodnikowi przekroczyć, dopóki kula nie dotknie ziemi.

Rzut oszczepem poprzedza wywód historyczny o pochodzeniu tego przyboru, którego używano w starożytności i w wiekach średnich jako broni do walki z przeciwnikiem. Rzut oszczepem — powiada autor — należy do rzutów lekkich, tak, że znakomite rezultaty osiągnąć mogą ludzie również leccy, Rzut dobry polega na świeżej i szybkiej innerwacyi mięśni ramienia i barku, które ruchem błyskawicznym muszą nadać oszczepowi prędkość należytą«. Następuje opis stylów klasycznego i dowolnego. Najważniejszą rzeczą przy rzucie stylem dowolnym jest — utrzymanie oszczepu podczas rozbiegu w równowadze i sam wyrzut. Trzymać należy oszczep za koniec w ten sposób, że opiera się on na palcu (nie wspomina autor na którym) przytrzymując całą garścią. Rozbieg powinien wynosić 10 do 12 m. »Rzucający, dobiegając do taśmy, cofa nagłym ruchem rękę wstecz, przyczem przedbark wykonać musi ćwierć obrotu około swej osi podłużnej, a nadając oszczepowi w ten sposób potrzebny kierunek wyrzuca go do przodu (wypychając go oczywista palcem). Po dobrze wykonanym rzucie, powinien oszczep utknąć w ziemi grotem pod kątem około 60°. O używanym jeszcze oszczepie z pętlicą autor nie wspomina.

Oprócz tych rzutów opisuje jeszcze autor rzuty: kulą dołem i piłką uszatą (procną). Zawody drużynowe w rzucie piłką uszatą przypominają zupełnie rozpowszechnioną u nas »grę w piłkę procną«. Rzut zaleca wykonywać z obrotu.

Z ćwiczeń drużynowych opisuje jeszcze autor ciągnienie liną. Składa się ono z dwóch momentów t. j. pociąganie liną i przytrzymywanie liny, które trzeba oddzielnie wyćwiczyć. Momenty te stosuje następnie drużyna przy zawodach wobec przeciwnika — to przytrzymując, to pociągając linę. Ponieważ ciągnienie liną należy do najcięższych ćwiczeń, przeto poleca autor zachować przy treningu, jak najdalej idącą ostrożność.

Taką samą ostrożność nakazuje autor zachować przy następnem ćwiczeniu t. j. podnoszeniu ciężarów, które jakkolwiek zalicza się do »ciężkiej atletyki« to jednak znalazło w podręczniku tym opis ze względu na silne rozpowszechnienie w Sokolstwie i szkody, jakie wyrządza zdrowiu ćwiczących przez nieumiejętne obchodzenie się z ciężarami. Nie jest za zupełnem wyrugowaniem ciężarów z sal i z zawodów sokolich — przestrzega tylko przed zbyt wielkimi ciężarami i podnoszeniem ich — jak to często bywa — a i do ostatecznych granic wyczerpania.

W ostatnim rozdziale swej pracy p. t. »Dzisiejszy nasz stan ćwiczeń cielesnych i widoki na przyszłość« ubolewa autor, że młodzież kształcąca się i t. zw. inteligencya pod zaborem pruskim usuwa się od Sokoła. Że ćwiczeniom cielesnym w Sokole oddają się przeważnie sfery robotnicze, i że osiągnięcie w takich warunkach jakichś wybitnych rezultatów jest wielce utrudnione, bo jak powiada autor »człowiek pracujący cały dzień ciężko w kopalniach i fabrykach jad i truciznę siejących, nie łatwo może doprowadzić do wyników godnych wyróżnienia«. Dodatek obejmuje »Regulamin zawodów« aprobowany przez Związek Sokołów polskich w p. n. wzorowany na podobnych regulaminach innych związków sportowych, a zastosowany do życia i potrzeb Sokolstwa polskiego. Obejmuje on: przepisy ogólne (rodzaje zawodów), przepisy dla zawodników, grono sędziów, ocenę, rekordy (wyczyny), zawody: na przyrządach (drążku, poręczy i koniu), w biegach, rzutach, skokach, w ciągnięciu liną, wspinaniu po linie, podnoszeniu ciężarów i w zapasach (na tułów i ramiona i na całe ciało). Regulamin ułożyło Grono techniczne związkowe.

Pierwszorzędną zaletą podręcznika dha Kłosia stanowią ryciny i zdjęcia fotograficzne dokonane na zawodnikach sławy światowej, które doskonale ułatwiają zrozumienie każdego ćwiczenia.

Uwzględniając korzyści jakie może książka ta Sokolstwu naszemu przynieść, pod względem rozwijającego się dopiero u nas sportu — można ją gorąco polecić naczelnikom i gronom nauczycielskim oraz do bibliotek sokolich.

Nabywać ją można w Administracyi »Przewodnika gim.« we Lwowie ul. Sokoła 7, w cenie po 3·60 K. *Fr. Kap.*

Kronika.

— **Sokoli klub sportowy „Lechia“** odbył zgromadzenie w dniu 7 grudnia 1910. Ze sprawozdania zarządu klubu dowiadujemy się, że liczy 300 ćwiczących, przydzielonych do 16 drużyn footballowych. Oprócz footballu uprawiano hockey na murawie i na lodzie, lekką atletykę a w szczególności »bieg na przełaj«.

Zarząd wystosował gorące pismo dziękczynne do dh. Dr. Kazimierza Czarnika, który opiekował się klubem jako jego przewodniczący przez wiele lat, a obecnie z przewodnictwa ustąpił. Wybrano przewodniczącym E. Cenara, zastęp. K. Szczudłowskiego i J. Foka, W. Uminowicza sekr., Skrabka St. zast., Tarnawskiego Rom. skarb., Smokowskiego M., Pierożyńskiego, gosp., kronik. Tarnawskiego M., kierown. sport. Dudryka.

— **Kurs gimnastyczny na nauczycieli gimnastyki w Sokole-Macierzy** otwarto dla kandydatów seminaryum nauczycielskiego (32 osób), pań (15 osób) członków i uczniów Sokoła Macierzy (10 osób). Kierownikiem jest dh. Dr. Wyrzykowski.

Wykłady teoretyczne odbywają się wspólnie, ćwiczenia praktyczne odrębnie dla pań i odrębnie dla panów. Wykładają: Dr. Wł. Hojnacki (anatomia, fizyologia, hygiena, ratownictwo), Wal. Sikorski (systematyka gimnastyki, metoda szwedzka), ćwicz. prakt. Wyrzykowski, Sikorski, Towarnicki.

— **Nauka strzelania w Sokole-Macierzy.** Z grudniem 1910 r. wprowadzono w program ćwiczeń sokolich naukę strzelania (z manlichera) dla członków. Nauka ta jest obowiązkową, to też nabojów dostarcza Tow. Sok.-Macierz bezpłatnie. Przed przystąpieniem do właściwego strzelania obowiązany jest każdy nauczyć się robić i obchodzić z bronią, tudzież poznać jej budowę. Na razie strzelanie odbywa się w strzelnicy pokojowej, pokojowemi nabojami, w porze ciepłej kontynuować się będzie strzelanie dalej ostrymi nabojami. Nauka strzelania odbywa się zastępami w czasie zwykłych ćwiczeń gimnastycznych, raz na tydzień.

— **Oddział narciarzy** zawiązał się w Sokole-Macierzy. Kurs jazdy na nartach pod kierunkiem naczelnika dha Wyrzykowskiego prowadzi dh Wolański, wybitny narciarz i były członek grona nauczycielskiego Sokoła-Macierzy. Oddział liczy 32 narciarzy, w tej liczbie także kilku saneczkarzy. Oddział ten uważać należy za zarodek, powstającego w Sokole-Macierzy Oddziału sportowo-turystycznego, którego inicyatorami są członkowie grona nauczycielskiego wraz z naczelnikiem dh. Dr. K. Wyrzykowskim na czele.

Polski Sokół w Niemczech. Na 8000 sokołów polskich w państwie Niemieckim przypada około 1700 ćwiczących.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.